

# ご案内

あきたリフレッシュ学園  
(合川学童研修センター)

2023/08～



(作画：工藤 隆 指導員)

〒018-4251

秋田県北秋田市鎌沢字石渕44番地

あきたリフレッシュ学園  
(合川学童研修センター内)

電話 0186-78-4180

FAX 0186-78-4091

mail: refresh@city.kitaakita.akita.jp

学園公式Facebook



# あきたリフレッシュ学園とは

あきたリフレッシュ学園は、北秋田市教育委員会で運営しています。様々な理由から学校に足が向かない子ども達に、個に応じた学習の機会と大自然の中で多くの体験を得る機会を提供し、心身のリフレッシュやエネルギーの回復を図ることを目的としています。

昨今はゲームやネットによって生活リズムが乱れ、学校に足が遠のく子どもも増えています。しかし、学園に通うことで生活リズムが整う子ども、日中思い切り体を動かすことで夜の睡眠のリズムが整い、昼夜逆転が回復した子どももいます。規則正しい生活を送ることが、将来の社会参画の基盤となります。「学校復帰」も目標の一つですが、学園の様々な体験で自信を付け、社会貢献の経験を積み、最終的には数年後に世の中の一員として「社会参画」できる人になることを目標にしています。なお、学園は、教育支援センター（適応指導教室）として運営されています。登園した場合の学習内容や体験活動は在籍校にも情報提供しながら連携を図っており、在籍校への「出席数」としてカウントすることもできます。

## 1. 学園の特色



豊かな自然と温かい人間関係を土台とした安心できる環境の中で「個に応じた学習活動」と「特色ある体験活動」を活動の両輪として、子どもたちを支援します。学習活動では、分からない部分にさかのぼって学習することも可能です。体験活動では、釣りや山菜採りなどの自然体験、農業体験、収穫体験、地域の力を活用した体験、登山や長距離のサイクリングなどのチャレンジ体験も行います。それらの活動を通して自信、元気、心のエネルギーの回復を目指します

## 2. 学園の一日

| あきたリフレッシュ学園 日課表 |                                                         |
|-----------------|---------------------------------------------------------|
| 9:15~ 9:50      | 1校時 (35分)                                               |
| 10:00~10:35     | 2校時 (35分)                                               |
| 10:45~11:20     | 3校時 (35分)                                               |
| 11:30~12:05     | 4校時 (35分)                                               |
| 12:05~13:00     | 昼食 (準備・片付け) → そうじ (10分程度) → 歯みがき                        |
| 13:00~13:25     | 昼休み・読書                                                  |
| 13:30~15:30     | 体験活動                                                    |
| 15:30~          | 片付け・整頓、次の体験活動の準備 → 自由時間<br>※外や講堂 (体育館)、工作室に行くときは、先生に話そう |

午前中は35分×4時間の学習活動を行います。午後は、様々な体験活動を行います。学園所有 (市教委) の車で出掛け、学園以外の場所で活動することもあります。午前中の学習活動への参加、午後の体験活動のみの参加など、それぞれの希望に対応しています。また、月に1回程度、1日がかりの大きな体験活動を行うこともあります。(タケノコ採り体験、釣り体験、サイクリング体験等)。基本的に雨が降らない限り、屋外で活動するように計画を立てています。また、昼休みや自由時間を利用して、卓球、バドミントン、キャッチボール、周辺のサイクリング、ギター、ピアノの練習など、自分の興味・関心のある活動をすることができます。さらには、園生同士や指導員の先生方と、トランプ、オセロ、チェス、UNO、ボードゲームをして楽しむこともできます。

## 3. 学習活動

### 個に応じた学習活動





少人数で学習を行います。分からない部分にさかのぼって確認をすることも可能です。個々の目標やペースを大切にしています。

国語、算数・数学、社会、理科などを中心とした学習活動を行います。認知能力を鍛える頭のトレーニングも行うこともできます。また、読書を行ったり、自分で決めた自主学習に取り組んだりすることもできます。



## 4. 体験活動



### 【自然体験・収穫体験】

自然散策・・・学園から一歩踏み出せば、そこはもう大自然の中です。

魚釣り・・・溪流釣りでは、天然のイワナ、ヤマメ、ウグイが釣れます。近くの川ではコイが釣れます。海釣りでは、アジ、イワシなどが釣れます。

川体験・・・箱メガネやモリを使い、カジカを突いたり、カニなどを捕ったりします。

山菜採り・・・山に出かけワラビ、アイコ、ミズ、タケノコなどを採ります。採ったタケノコを現地でタケノコ鍋で食べます

雪体験・・・スキー、スノーモービル、そり、かまくら作り、雪合戦などができます。

### 【農業体験】

ジャガイモ、サツマイモ、エダマメ、小玉スイカ、トマト、キュウリなどの野菜作りに挑戦して、収穫した作物を使って調理体験をします。

### 【工作体験】

学園内には様々な工具や工作機械が揃った工作室があります。こけし、あんどん、イス、本棚などの木工作や、貝殻、熊の爪などを使ったアクセサリ作りなどを、様々な工具を用いながら製作します。専門の指導員が安全に留意しながら活動を支援します。

### 【地域の力をお借りした体験】

地域の方が所有する果樹園での収穫体験、市内の神社やお寺、博物館の見学、地域の「名人」を迎えてのそば打ちなど、多くの方のご協力をいただきながら活動します。

## チャレンジできる体験



森吉山登山  
1454m



田沢湖一周サイクリング(約20km)



目指せ日本海！サイクリング(約60km)

登山やサイクリングなど、精神的・体力的に「きつい」ことにチャレンジできる体験もあります。とくに「目指せ日本海！サイクリング」は、約60kmの行程を2日かけて進みます。大きな充実感、達成感が参加者の胸に刻まれるようです。

## 体験活動の効果

- 経験の獲得で自信、自己肯定感が高まる。
- 自分自身の得意分野の発見、得意な力の発揮場面になる。
- 生活習慣の改善(疲れて早く寝るようになる)
- 晴れれば必ず屋外に出る。屋外での活動は脳内ホルモン分泌に変化を起こし、意欲ややる気が向上し、他の活動にも波及する。

多くの体験を獲得することが自信、自己肯定感の高まりにつながり、心身のエネルギーの回復が早まります。また、初めて学園で取り組んだことが、新しい自分の能力の気付きにつながることもあります。屋外の活動で体力が付き、さらに心地よい疲れで睡眠のリズムの改善がみられるようになります。さらには意欲ややる気の向上が、他の活動にも波及していきます。

## 5. 学園を支えるスタッフ

### ■学園スタッフ

★園長先生…北秋田市教育長

①県教委→市教委派遣 社会教育主事 1名

②指導員(教員OB) 3名

③市内小中学校より派遣(教諭) 1名

④事務職員 1名

⑤ALT 1名(週1~2回程度)

⑥宿直員 3名(市委託) 曜日ごと

⑦調理員 2名(市委託) 曜日ごと

人生経験豊富な指導員の先生方(教員OB)を中心に、市内の小中学校から派遣された先生、ALTを含め、総計7名のスタッフで、子ども達の学習活動や体験活動での頑張りをサポートします。

## 6. 子どもの変化・保護者の声

### 【学園生活を通してもたらされた変化】

例：学園の生活を通して身に付いた早寝早起きの習慣を、留学終了後も継続させることができている。

例：学園の生活を通して知った魚釣りや生き物探し、サイクリングなど外での遊びに関心に移り、ゲームやネットをする時間が減り、生活が改善された。

例：個に応じた学習を通して今までの学習の遅れを取り戻し、自信を回復させて学校に通うようになった。

例：学園で洗濯、清掃、食器洗いなどを自力で行った経験を自信にして、その後の寮生活や一人暮らしに臨んでいる。

⇒⇒ほかにも子どもが大きく変容を遂げた事例がたくさんあります。

### 【保護者からのメール 抜粋】

いつも激励していただきありがとうございます。秋田の先生方の存在が娘の支えになっていると思います。帰ってきてからも、いつも娘は、「今学園で何してるかな?」「冬の生活も経験してみたかったなー」と言います。進路についても、それまでは「高校は無理!」と否定的でしたが、最近は「農業高校ってどんな感じなのかな?」と言うようになりました。秋田に送って行った初日、落花生の収穫を体験している娘の表情がとても穏やかで、「ここでやっていけるかも知れない」と感じたことを思い出します。その後の電話でも、柿、リンゴ、キウイの収穫の話や、干し柿を作った話などをうれしそうに教えてくれました。主人も「電話の声が大きくなってる!」と驚いていました。それらの体験が「農業高校…」につながっているのかなと感じています。



## 7. 学園生活に必要な準備について

### ★学習活動に必要な物

- ☐在籍校で使っている内履き
- ☐在籍校で使っている教科書とノート一式
- ☐筆箱
  - ※鉛筆五本程度（中学生はシャーペン可）・消しゴム・赤青ペン（鉛筆）・名前ペン  
定規・コンパス（3年生以上）・分度器（4年生以上）・三角定規 等
- ☐在籍校で使っているドリルとワーク

### ★体験活動及び宿泊に必要な物（10月～4月上旬まで朝夕は相当冷え込みます）

- ☐保険証（職員保管） ☐常備薬及びお薬手帳（必要な人） ☐留学時期に応じた衣類
- ☐下着（3～4日分程度） ☐寝間着 ☐留学時期に応じた帽子 ☐空の水筒
- ☐運動しやすい服装 ☐留学時期に応じた靴 ☐ウインドブレーカー等防寒着
- ☐水泳セットとマリンシューズ（近隣の温水プールに行くこともあります）
- ☐バスタオル（2枚程度） ☐タオル（2枚程度） ☐体を洗うタオル/スポンジ
- ☐虫除けスプレー（夏季：必要な人） ☐宿泊用の歯ブラシとコップ
- ☐不織布マスク（30～50枚） ☐財布
- ☐リュックかバック（自然体験等で利用）
- ☐スキー用ウェア・手袋・帽子（1月下旬～2月中旬に留学の場合）
- ☐その他個人に必要な物（目覚まし時計、腕時計、コンタクトレンズ等）
  - ※本センターの洗濯機はいつでも使用できます。

### ▲持ってきてはいけない物（学校生活に準じます）

- 必要以外のお金    ■火気・たばこ等    ■酒類    ■化粧品類
- アクセサリ（ピアス・指輪・ネックレス等）

※上記以外でも、生活に不必要であると判断されるものは、お預かりすることがあります。

## 8. その他

※本センターにはWi-Fi環境がありません。

※スマホ等の通信手段は持ってきてもらいますが、1日の中で時間帯を決めて使用を許可します。それ以外の時間は職員が預かります。また、switch等のゲーム機を持ってきてもらいますが、使用は土日の決められた時間帯のみ。オンライン不可。

**★「生活改善」の主旨に則り、テレビの視聴、スマホ、ゲーム機、音楽媒体等の使用方法および使用時間帯等を制限させていただきますのでご理解ください。**

※本センターは教育施設であるため、通常のホテル・旅館等で行われるような宿泊

サービスは行われません。部屋、風呂場の清掃、ゴミの分別、寝具の管理、洗濯（洗い、干し、収納）を全て自分で行ってもらいます。

※夕食は調理員さんが、朝食は宿直員さんが作ります。配膳、食器洗いなども自分たちで行います。自立心を育むチャンスとして前向きに捉えてください。

※センター内の使い方、その他の細かいルール等は、入館時に説明します。

※安全管理上、職員の指示には必ず従っていただきます。

## 9. 入園にかかる経費について

### ○利用料、食事負担金について

◇北秋田市内の子どもの場合（1日）・・・利用料 500円×利用日数

◇北秋田市外の子どもの場合（1日）・・・利用料 700円×利用日数

※体験入園中も、上記の利用料と食事負担金をいただきます。

※11月～3月は、上記の料金に暖房費として、100円加算されます。

※利用した日数分を、月末締めで納付書を発行します。

|        |     |        |                      |
|--------|-----|--------|----------------------|
| ◆食事負担金 | 日帰り | 昼食     | （給食：小学生325円、中学生370円） |
|        | 宿泊  | 昼・夕・朝食 | （一律 1,500円）          |
|        |     | 昼・夕食   | （一律 1,100円）          |
|        |     | 夕・朝食   | （一律 1,000円）          |
|        |     | 夕食のみ   | （一律 600円）            |
|        |     | 朝食のみ   | （一律 400円）            |

※月末締めで納付書を発行します。

### ○利用料、食事負担金の支払いについて

次の月初めに納付用紙をお送りします。秋田銀行・北都銀行・秋田県信用組合、東北労働金庫で振り込んでください。（振込手数料はかかりません。）

### ○仮受金

教材費・生活費・体験活動費・医療費として、2万円程を留学初日にお預かりし、留学最終日に収支報告書と残金を返却いたします。別途お小遣いを渡していただいても結構ですが、あまり高額にならないようにお願いします。

### ○土日の生活について

土日は閉館日となり、学習活動、体験活動は行いませんが、宿直員さんや調理員さんは平日と同じように勤務します。日中は学園職員や市教委職員が生活の見届けを行います。日用品の買い物に行ったり、近隣の博物館、図書館、観光施設、観光名所に行ったりして過ごします。その際の昼食は、お小遣いから出費してもらいます。



# あきたリフレッシュ学園の特色

～個に応じた学習活動と特色ある体験活動～



あきたリフレッシュ学園では、豊かな自然と温かい人間関係を土台とした安心できる環境の中で「個に応じた学習活動」と「特色ある体験活動」を活動の両輪として、子どもたちを支援しています。学習活動では、分からない部分にさかのぼって学習することも可能です。体験活動では、釣りや山菜採りなどの自然体験、農業体験、工作体験、地域の力を活用した体験、登山や長距離のサイクリングなどのチャレンジ体験も行います。それらの活動を通して自信、元気、心のエネルギーの回復を目指します。

**個に応じた学習活動**

あきたリフレッシュ学園 日課表

|               |            |            |
|---------------|------------|------------|
| 8:15～9:00     | 1時間 11時    | 1時間 11時    |
| 9:10～10:00    | 2時間 12時    | 2時間 12時    |
| 10:10～11:00   | 3時間 13時    | 3時間 13時    |
| 11:10～12:00   | 4時間 14時    | 4時間 14時    |
| 12:10～13:00   | 5時間 15時    | 5時間 15時    |
| 13:10～14:00   | 6時間 16時    | 6時間 16時    |
| 14:10～15:00   | 7時間 17時    | 7時間 17時    |
| 15:10～16:00   | 8時間 18時    | 8時間 18時    |
| 16:10～17:00   | 9時間 19時    | 9時間 19時    |
| 17:10～18:00   | 10時間 20時   | 10時間 20時   |
| 18:10～19:00   | 11時間 21時   | 11時間 21時   |
| 19:10～20:00   | 12時間 22時   | 12時間 22時   |
| 20:10～21:00   | 13時間 23時   | 13時間 23時   |
| 21:10～22:00   | 14時間 24時   | 14時間 24時   |
| 22:10～23:00   | 15時間 25時   | 15時間 25時   |
| 23:10～24:00   | 16時間 26時   | 16時間 26時   |
| 24:10～25:00   | 17時間 27時   | 17時間 27時   |
| 25:10～26:00   | 18時間 28時   | 18時間 28時   |
| 26:10～27:00   | 19時間 29時   | 19時間 29時   |
| 27:10～28:00   | 20時間 30時   | 20時間 30時   |
| 28:10～29:00   | 21時間 31時   | 21時間 31時   |
| 29:10～30:00   | 22時間 32時   | 22時間 32時   |
| 30:10～31:00   | 23時間 33時   | 23時間 33時   |
| 31:10～32:00   | 24時間 34時   | 24時間 34時   |
| 32:10～33:00   | 25時間 35時   | 25時間 35時   |
| 33:10～34:00   | 26時間 36時   | 26時間 36時   |
| 34:10～35:00   | 27時間 37時   | 27時間 37時   |
| 35:10～36:00   | 28時間 38時   | 28時間 38時   |
| 36:10～37:00   | 29時間 39時   | 29時間 39時   |
| 37:10～38:00   | 30時間 40時   | 30時間 40時   |
| 38:10～39:00   | 31時間 41時   | 31時間 41時   |
| 39:10～40:00   | 32時間 42時   | 32時間 42時   |
| 40:10～41:00   | 33時間 43時   | 33時間 43時   |
| 41:10～42:00   | 34時間 44時   | 34時間 44時   |
| 42:10～43:00   | 35時間 45時   | 35時間 45時   |
| 43:10～44:00   | 36時間 46時   | 36時間 46時   |
| 44:10～45:00   | 37時間 47時   | 37時間 47時   |
| 45:10～46:00   | 38時間 48時   | 38時間 48時   |
| 46:10～47:00   | 39時間 49時   | 39時間 49時   |
| 47:10～48:00   | 40時間 50時   | 40時間 50時   |
| 48:10～49:00   | 41時間 51時   | 41時間 51時   |
| 49:10～50:00   | 42時間 52時   | 42時間 52時   |
| 50:10～51:00   | 43時間 53時   | 43時間 53時   |
| 51:10～52:00   | 44時間 54時   | 44時間 54時   |
| 52:10～53:00   | 45時間 55時   | 45時間 55時   |
| 53:10～54:00   | 46時間 56時   | 46時間 56時   |
| 54:10～55:00   | 47時間 57時   | 47時間 57時   |
| 55:10～56:00   | 48時間 58時   | 48時間 58時   |
| 56:10～57:00   | 49時間 59時   | 49時間 59時   |
| 57:10～58:00   | 50時間 60時   | 50時間 60時   |
| 58:10～59:00   | 51時間 61時   | 51時間 61時   |
| 59:10～60:00   | 52時間 62時   | 52時間 62時   |
| 60:10～61:00   | 53時間 63時   | 53時間 63時   |
| 61:10～62:00   | 54時間 64時   | 54時間 64時   |
| 62:10～63:00   | 55時間 65時   | 55時間 65時   |
| 63:10～64:00   | 56時間 66時   | 56時間 66時   |
| 64:10～65:00   | 57時間 67時   | 57時間 67時   |
| 65:10～66:00   | 58時間 68時   | 58時間 68時   |
| 66:10～67:00   | 59時間 69時   | 59時間 69時   |
| 67:10～68:00   | 60時間 70時   | 60時間 70時   |
| 68:10～69:00   | 61時間 71時   | 61時間 71時   |
| 69:10～70:00   | 62時間 72時   | 62時間 72時   |
| 70:10～71:00   | 63時間 73時   | 63時間 73時   |
| 71:10～72:00   | 64時間 74時   | 64時間 74時   |
| 72:10～73:00   | 65時間 75時   | 65時間 75時   |
| 73:10～74:00   | 66時間 76時   | 66時間 76時   |
| 74:10～75:00   | 67時間 77時   | 67時間 77時   |
| 75:10～76:00   | 68時間 78時   | 68時間 78時   |
| 76:10～77:00   | 69時間 79時   | 69時間 79時   |
| 77:10～78:00   | 70時間 80時   | 70時間 80時   |
| 78:10～79:00   | 71時間 81時   | 71時間 81時   |
| 79:10～80:00   | 72時間 82時   | 72時間 82時   |
| 80:10～81:00   | 73時間 83時   | 73時間 83時   |
| 81:10～82:00   | 74時間 84時   | 74時間 84時   |
| 82:10～83:00   | 75時間 85時   | 75時間 85時   |
| 83:10～84:00   | 76時間 86時   | 76時間 86時   |
| 84:10～85:00   | 77時間 87時   | 77時間 87時   |
| 85:10～86:00   | 78時間 88時   | 78時間 88時   |
| 86:10～87:00   | 79時間 89時   | 79時間 89時   |
| 87:10～88:00   | 80時間 90時   | 80時間 90時   |
| 88:10～89:00   | 81時間 91時   | 81時間 91時   |
| 89:10～90:00   | 82時間 92時   | 82時間 92時   |
| 90:10～91:00   | 83時間 93時   | 83時間 93時   |
| 91:10～92:00   | 84時間 94時   | 84時間 94時   |
| 92:10～93:00   | 85時間 95時   | 85時間 95時   |
| 93:10～94:00   | 86時間 96時   | 86時間 96時   |
| 94:10～95:00   | 87時間 97時   | 87時間 97時   |
| 95:10～96:00   | 88時間 98時   | 88時間 98時   |
| 96:10～97:00   | 89時間 99時   | 89時間 99時   |
| 97:10～98:00   | 90時間 100時  | 90時間 100時  |
| 98:10～99:00   | 91時間 101時  | 91時間 101時  |
| 99:10～100:00  | 92時間 102時  | 92時間 102時  |
| 100:10～101:00 | 93時間 103時  | 93時間 103時  |
| 101:10～102:00 | 94時間 104時  | 94時間 104時  |
| 102:10～103:00 | 95時間 105時  | 95時間 105時  |
| 103:10～104:00 | 96時間 106時  | 96時間 106時  |
| 104:10～105:00 | 97時間 107時  | 97時間 107時  |
| 105:10～106:00 | 98時間 108時  | 98時間 108時  |
| 106:10～107:00 | 99時間 109時  | 99時間 109時  |
| 107:10～108:00 | 100時間 110時 | 100時間 110時 |
| 108:10～109:00 | 101時間 111時 | 101時間 111時 |
| 109:10～110:00 | 102時間 112時 | 102時間 112時 |
| 110:10～111:00 | 103時間 113時 | 103時間 113時 |
| 111:10～112:00 | 104時間 114時 | 104時間 114時 |
| 112:10～113:00 | 105時間 115時 | 105時間 115時 |
| 113:10～114:00 | 106時間 116時 | 106時間 116時 |
| 114:10～115:00 | 107時間 117時 | 107時間 117時 |
| 115:10～116:00 | 108時間 118時 | 108時間 118時 |
| 116:10～117:00 | 109時間 119時 | 109時間 119時 |
| 117:10～118:00 | 110時間 120時 | 110時間 120時 |
| 118:10～119:00 | 111時間 121時 | 111時間 121時 |
| 119:10～120:00 | 112時間 122時 | 112時間 122時 |
| 120:10～121:00 | 113時間 123時 | 113時間 123時 |
| 121:10～122:00 | 114時間 124時 | 114時間 124時 |
| 122:10～123:00 | 115時間 125時 | 115時間 125時 |
| 123:10～124:00 | 116時間 126時 | 116時間 126時 |
| 124:10～125:00 | 117時間 127時 | 117時間 127時 |
| 125:10～126:00 | 118時間 128時 | 118時間 128時 |
| 126:10～127:00 | 119時間 129時 | 119時間 129時 |
| 127:10～128:00 | 120時間 130時 | 120時間 130時 |
| 128:10～129:00 | 121時間 131時 | 121時間 131時 |
| 129:10～130:00 | 122時間 132時 | 122時間 132時 |
| 130:10～131:00 | 123時間 133時 | 123時間 133時 |
| 131:10～132:00 | 124時間 134時 | 124時間 134時 |
| 132:10～133:00 | 125時間 135時 | 125時間 135時 |
| 133:10～134:00 | 126時間 136時 | 126時間 136時 |
| 134:10～135:00 | 127時間 137時 | 127時間 137時 |
| 135:10～136:00 | 128時間 138時 | 128時間 138時 |
| 136:10～137:00 | 129時間 139時 | 129時間 139時 |
| 137:10～138:00 | 130時間 140時 | 130時間 140時 |
| 138:10～139:00 | 131時間 141時 | 131時間 141時 |
| 139:10～140:00 | 132時間 142時 | 132時間 142時 |
| 140:10～141:00 | 133時間 143時 | 133時間 143時 |
| 141:10～142:00 | 134時間 144時 | 134時間 144時 |
| 142:10～143:00 | 135時間 145時 | 135時間 145時 |
| 143:10～144:00 | 136時間 146時 | 136時間 146時 |
| 144:10～145:00 | 137時間 147時 | 137時間 147時 |
| 145:10～146:00 | 138時間 148時 | 138時間 148時 |
| 146:10～147:00 | 139時間 149時 | 139時間 149時 |
| 147:10～148:00 | 140時間 150時 | 140時間 150時 |
| 148:10～149:00 | 141時間 151時 | 141時間 151時 |
| 149:10～150:00 | 142時間 152時 | 142時間 152時 |
| 150:10～151:00 | 143時間 153時 | 143時間 153時 |
| 151:10～152:00 | 144時間 154時 | 144時間 154時 |
| 152:10～153:00 | 145時間 155時 | 145時間 155時 |
| 153:10～154:00 | 146時間 156時 | 146時間 156時 |
| 154:10～155:00 | 147時間 157時 | 147時間 157時 |
| 155:10～156:00 | 148時間 158時 | 148時間 158時 |
| 156:10～157:00 | 149時間 159時 | 149時間 159時 |
| 157:10～158:00 | 150時間 160時 | 150時間 160時 |
| 158:10～159:00 | 151時間 161時 | 151時間 161時 |
| 159:10～160:00 | 152時間 162時 | 152時間 162時 |
| 160:10～161:00 | 153時間 163時 | 153時間 163時 |
| 161:10～162:00 | 154時間 164時 | 154時間 164時 |
| 162:10～163:00 | 155時間 165時 | 155時間 165時 |
| 163:10～164:00 | 156時間 166時 | 156時間 166時 |
| 164:10～165:00 | 157時間 167時 | 157時間 167時 |
| 165:10～166:00 | 158時間 168時 | 158時間 168時 |
| 166:10～167:00 | 159時間 169時 | 159時間 169時 |
| 167:10～168:00 | 160時間 170時 | 160時間 170時 |
| 168:10～169:00 | 161時間 171時 | 161時間 171時 |
| 169:10～170:00 | 162時間 172時 | 162時間 172時 |
| 170:10～171:00 | 163時間 173時 | 163時間 173時 |
| 171:10～172:00 | 164時間 174時 | 164時間 174時 |
| 172:10～173:00 | 165時間 175時 | 165時間 175時 |
| 173:10～174:00 | 166時間 176時 | 166時間 176時 |
| 174:10～175:00 | 167時間 177時 | 167時間 177時 |
| 175:10～176:00 | 168時間 178時 | 168時間 178時 |
| 176:10～177:00 | 169時間 179時 | 169時間 179時 |
| 177:10～178:00 | 170時間 180時 | 170時間 180時 |
| 178:10～179:00 | 171時間 181時 | 171時間 181時 |
| 179:10～180:00 | 172時間 182時 | 172時間 182時 |
| 180:10～181:00 | 173時間 183時 | 173時間 183時 |
| 181:10～182:00 | 174時間 184時 | 174時間 184時 |
| 182:10～183:00 | 175時間 185時 | 175時間 185時 |
| 183:10～184:00 | 176時間 186時 | 176時間 186時 |
| 184:10～185:00 | 177時間 187時 | 177時間 187時 |
| 185:10～186:00 | 178時間 188時 | 178時間 188時 |
| 186:10～187:00 | 179時間 189時 | 179時間 189時 |
| 187:10～188:00 | 180時間 190時 | 180時間 190時 |
| 188:10～189:00 | 181時間 191時 | 181時間 191時 |
| 189:10～190:00 | 182時間 192時 | 182時間 192時 |
| 190:10～191:00 | 183時間 193時 | 183時間 193時 |
| 191:10～192:00 | 184時間 194時 | 184時間 194時 |
| 192:10～193:00 | 185時間 195時 | 185時間 195時 |
| 193:10～194:00 | 186時間 196時 | 186時間 196時 |
| 194:10～195:00 | 187時間 197時 | 187時間 197時 |
| 195:10～196:00 | 188時間 198時 | 188時間 198時 |
| 196:10～197:00 | 189時間 199時 | 189時間 199時 |
| 197:10～198:00 | 190時間 200時 | 190時間 200時 |
| 198:10～199:00 | 191時間 201時 | 191時間 201時 |
| 199:10～200:00 | 192時間 202時 | 192時間 202時 |
| 200:10～201:00 | 193時間 203時 | 193時間 203時 |
| 201:10～202:00 | 194時間 204時 | 194時間 204時 |
| 202:10～203:00 | 195時間 205時 | 195時間 205時 |
| 203:10～204:00 | 196時間 206時 | 196時間 206時 |
| 204:10～205:00 | 197時間 207時 | 197時間 207時 |
| 205:10～206:00 | 198時間 208時 | 198時間 208時 |
| 206:10～207:00 | 199時間 209時 | 199時間 209時 |
| 207:10～208:00 | 200時間 210時 | 200時間 210時 |
| 208:10～209:00 | 201時間 211時 | 201時間 211時 |
| 209:10～210:00 | 202時間 212時 | 202時間 212時 |
| 210:10～211:00 | 203時間 213時 | 203時間 213時 |
| 211:10～212:00 | 204時間 214時 | 204時間 214時 |
| 212:10～213:00 | 205時間 215時 | 205時間 215時 |
| 213:10～214:00 | 206時間 216時 | 206時間 216時 |
| 214:10～215:00 | 207時間 217時 | 207時間 217時 |
| 215:10～216:00 | 208時間 218時 | 208時間 218時 |
| 216:10～217:00 | 209時間 219時 | 209時間 219時 |
| 217:10～218:00 | 210時間 220時 | 210時間 220時 |
| 218:10～219:00 | 211時間 221時 | 211時間 221時 |
| 219:10～220:00 | 212時間 222時 | 212時間 222時 |
| 220:10～221:00 | 213時間 223時 | 213時間 223時 |
| 221:10～222:00 | 214時間 224時 | 214時間 224時 |
| 222:10～223:00 | 215時間 225時 | 215時間 225時 |
| 223:10～224:00 | 216時間 226時 | 216時間 226時 |
| 224:10～225:00 | 217時間 227時 | 217時間 227時 |
| 225:10～226:00 | 218時間 228時 | 218時間 228時 |
| 226:10～227:00 | 219時間 229時 | 219時間 229時 |
| 227:10～228:00 | 220時間 230時 | 220時間 230時 |
| 228:10～229:00 | 221時間 231時 | 221時間 231時 |
| 229:10～230:00 | 222時間 232時 | 222時間 232時 |
| 230:10～231:00 | 223時間 233時 | 223時間 233時 |
| 231:10～232:00 | 224時間 234時 | 224時間 23   |



秋のあきたリフレッシュ学園裏庭

あきたリフレッシュ学園歌

「友との絆」  
きずな

作詞・作曲 加賀隆寛

翠雲すいうんの 風さわやか

空青く 澄みわたる

明るく清く たくましく

友との絆きずな 強くして

我が学舎まなびやの

リフレッシュ学園